



**Examen de aptitud física para aspirantes a LLMM**

Nro	Disciplina	Distancia / Altura	Tiempo	Observaciones
1	Carrera pedestre	60 m	M 9 seg F 11 seg	Terreno llano sin obstáculos
2	Carrera - trote	800 m	Sin límite de tiempo	Trote continuo
3	Salto en alto	M 90 cm F 70 cm	Sin límite de tiempo	3(TRES) intentos
4	Salto en largo con carrera	M 2,50 m F 2,00 m	Sin límite de tiempo	3(TRES) intentos
5	Prueba de equilibrio y coordinación	-----	M 10 seg F 10 seg	Apoyo en un solo pie, inclinando el torso hacia el frente, brazos extendidos a la altura de los hombros, pierna libre paralela al piso.
6	Lanzar girar y recibir en 360°	-----	M 20 seg F 20 seg	Lanzar hacia arriba una pelota de voleibol, simultáneamente hacer un giro de 360 grados y volver a tomar la pelota con ambas manos. Aprobar esta exigencia requiere su ejecución 5(CINCO) veces consecutivas, sin que la pelota toque el suelo.
7	Flexión y extensión de brazos	M 12 F 7	Sin límite de tiempo	De manera continua sin detención.
8	Flexión y extensión de tronco	M 25 F 20	Sin límite de tiempo	De manera continua sin detención.
9	Rol adelante	-----	Sin límite de tiempo	En la salida no debe haber apoyo de manos.
10	Suspensión en la barra	-----	M 15 seg F 10 seg	Mantenerse suspendido en la barra permaneciendo inmóvil sin apoyo

**Referencias:**

Para la aprobación del examen físico de estas 10 (DIEZ) disciplinas:

Aprobado: Mínimo 7 (SIETE)

Condiciona: Mínimo 6 (SEIS)

Reprobado: Mínimo 5 (CINCO) o menos.